

Согласовано:

Директор МКОУ "Преображенская СШ"
Черноусова О.Н.



**Перспективное 10 дневное меню
Для детских оздоровительных лагерей с дневным
пребыванием детей 11-18 лет**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ, Могильный М.П., 2011 год

"Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания" под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Сезон: Летний
12-18 лет

Меню 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
173	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,50	24,40	121,00
П.Т	Фрукты банан	100	1,50	0,20	21,80	96,00
	итого	550	14,79	14,14	101,36	593,00
ОБЕД						
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,30	6,30	10,30	109,00
ПТ/ 587	Котлета п/ф с соусом	100	19,54	20,19	5,12	270,20
516	Макароны отварные	180	6,12	11,34	41,94	293,40
16	Овощи свежие(огурец, помидор)	100	0,80	0,00	3,80	14,00
243	Компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	27,88	114,60
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
2	Хлеб пеклеванный	30	1,75	0,34	13,05	65,70
	итого	870	33,10	38,63	116,73	939,50
	Всего		47,89	52,77	218,09	1532,50

Меню 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшеничная жидкая	300	11,26	17,58	55,57	427,50
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
7	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
2	Хлеб пшеничный	40	2,10	0,44	15,40	77,35
	Итого	590	21,06	25,57	86,45	663,85
ОБЕД						
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00
488	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,40	18,90	14,90	299,00
16	Овощи свежие(огурец, помидор)	100	0,80	0,10	2,80	15,00
639	Компот из сухофруктов	180	1,44	0,00	29,34	123,30
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
2	Хлеб пеклеванный	40	2,33	0,45	17,40	87,60
	итого	800	30,60	25,35	101,38	764,50
	Всего		51,66	50,92	187,83	1428,35

Меню 3-го дня

п/п	Наименование блюда	порции	вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						

Согласовано:
 Директор МКОУ "Преображенская СШ"
 Черноусова О.Н.

Утверждаю:
 ООО «Питание»
 Кортоножко Е.Ю.

**Перспективное 10 дневное меню
 Для детских оздоровительных лагерей с дневным
 пребыванием детей 7-11 лет**

Меню составлено на основании:
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004год
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ, Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Сезон: Летний
 7-11 лет

МЕНЮ 1-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
173	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
П.Т	Фрукты свежие	100	1,50	0,20	21,80	96,00
	итого	515	13,17	13,94	91,60	544,60
ОБЕД						
124	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	1,90	5,44	8,30	91,40
ПТ/ 587	Котлета мясная с соусом	90	19,54	20,19	5,12	270,20
516	Макароны отварные	150	5,10	9,45	34,95	244,50
70	Овощи свежие(огурец, помидор)	60	0,48	0,12	1,56	8,40
243	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
2	Хлеб пеклеванный	30	1,75	0,34	13,05	65,70
	итого	750	31,36	36,00	105,50	867,40
	Всего		44,53	49,94	197,10	1412,00

МЕНЮ 2-го дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
182	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,38	14,65	46,31	356,25
686	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
7	Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
2	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,44	15,40	77,35
	Итого	502	19,18	22,64	77,19	592,60
ОБЕД						
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,60
488	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,40	18,90	14,90	299,00
71	Овощи свежие(огурец, помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,40
639	Компот из сухофруктов	200	1,44	0,00	29,34	123,30
2	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,60
2	Хлеб пеклеванный	30	1,75	0,34	13,05	65,70
	итого	700	28,64	24,14	92,05	708,60
	Всего		47,82	46,78	169,24	1301,20

МЕНЮ 3-го дня

п/п	Наименование блюда	порции	вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						